

## Theoretische Arbeitsgrundlage einer gesunden Ernährung - Erörtert am Beispiel einer Ernährungsuntersuchung in einem Hamburger Kinderheim

Gliederung	
1.0 Vorgeschichte und Ablauf der Ernährungsuntersuchung im Heim	1
2.0 Zur Entstehung meiner Ernährungserfahrung	4
3.0 Ernährungstheoretische Grundlage	5
3.1 Wechselwirkung der Vitamine	6
3.2 Veränderungen am äußeren Erscheinungsbild und Verhalten des Menschen durch die Ernährung	7
3.3 Wechselwirkung der Vitamine und Spurenelemente	7
3.4 Wirkungsketten im Stoffwechsel	9
3.5 Dynamischer Effekt der Nahrungsmittel	10
3.6 Biologischer Rhythmus und Ernährung	11
3.7 Spezifisch-Dynamischer Effekt der Nahrung	15
3.8 Umweltbedingungen und Ernährung	17
3.9 Konstitution des Menschen und Ernährung	18
3.10 Leistungsanforderungen und Ernährung	20
4.0 Vitamine - Geschichtliches	21
4.1 Vitamine - diagnostische Probleme	22
4.2 Vitamine - Bedarf	28
4.3 Darstellung der Vitamine - Vorbemerkung	29
4.4 Darstellung des Vitamins B6	32
4.5 Darstellung des Vitamins Pantothensäure	37
4.6 Darstellung des Vitamins B1	41
4.7 Darstellung des Vitamins Niacin	48
4.8 Darstellung des Vitamins Folsäure	52
4.9 Zusammenfassung der ernährungstheoretischen Grundlagen und der Wirkung und Wechselwirkung der Vitamine	62
5.0 Zu biochemischen Erkenntnissen - Grenzen analytischer Diagnostik	68
6.0 Schlußfolgerung aus der ernährungstheoretischen Arbeitsgrundlage	83
6.1 Probleme der Ernährungs- und Gesundheitsforschung	86
6.2 Möglichkeiten und Grenzen der Dokumentation	88
6.3 Ziele der Ernährungsuntersuchung	89
7.0 Begründung der Ernährungsführung im Heim	90
7.1 Begründung zur Anwendung bestimmter Nahrungsmittel	92
7.2 Probleme der praktischen Ernährung in der Phase II	93
7.3 Beschreibung der täglichen Ernährung	94
8.0 Bedeutung der Ernährung für die Pädagogik	115
9.0 Abschließende Betrachtung der Arbeitsgrundlage	117
10.0 Grundlage für die Berechnung der Nahrung	122
11.0 Der Geist der Nahrung - eine Information ?	124
11.1 Summenanalyse - der Geist der Nahrung ?	125
11.2 Ernährung als geistiges Prinzip	126

Literaturverzeichnis

Verfaßt von Heinrich Tönnies, München 1985

## 1.0 Vorgeschichte und Ablauf der Ernährungsuntersuchung im Heim

Auf Einladung von Prof. Dr. Werner Lauff halte ich seit 1980 in der Universität Hamburg, im Fachbereich Erziehungswissenschaft, in jedem Semester 2-tägige Seminare zum Thema

„Die Bedeutung der alltäglichen Ernährung in der Pädagogik.“

Daraus entwickelte sich die Idee, die von mir gewonnenen Erkenntnisse, daß Vitaminmängel nicht nur für den physischen Körper Folgen haben, sondern sich auch in Verhaltensveränderungen und der Leistungsfähigkeit des Menschen zeigen, durch eine wissenschaftliche Studie zu untersuchen.

Es sollte das Verhalten und die Leistungsfähigkeit von Kindern beobachtet werden:

- unter dem Einfluß einer alltäglichen Heimernährung,
- unter dem Einfluß einer Ernährung, die gezielt die Bedürfnisse des Menschen deckt und dem jeweiligen Zustand des Menschen angepaßt ist.

Dabei wurden folgende Fragen als Leitmotiv beachtet:

- Wieweit sind bei einzelnen Kindern Veränderungen im Lern-, Erziehungs- und Sozialverhalten erkennbar, wenn bei der Ernährung systematisch die Wechselwirkung der Vitamine beachtet und die Ernährung danach gestaltet wird?
- Wie können Kinder zu einer besseren Ernährung motiviert werden?
- Wie kann das Eßverhalten der Kinder verbessert werden?

Durch die Bereitschaft der Erzieher der Kindergruppe III im Max-Zelck-Heim der Hansestadt Hamburg und die Mitarbeit von Dozenten und Studenten des Instituts für Sozialpädagogik im betreffenden Fachbereich, wurde diese Studie ermöglicht.

Die Ernährungsuntersuchung wurde in 3 Phasen unterteilt:

Phase I: Ernährung der Kinder mit der üblichen Heimverpflegung, in der Zeit vom 29.8. - 3.9.83

Phase II: Umstellung der Ernährung in der Gruppe III unter meiner Leitung nach den Bedürfnissen der Kinder, die anhand des Verhaltens und des äußeren sichtbaren Zustandes der Kinder erkennbar waren, in der Zeit vom 14.9. - 28.9.83

Phase III: Ernährung ohne meine Führung, in der Zeit vom 18.10. - 21.10.83

Während der 3 Phasen wurden die Kinder im Heim und in der Schule von Studenten höherer Semester beobachtet.